

**Emotions Anonymous**



**Selbsthilfegruppen  
für emotionale Gesundheit**

**Informationen für die Öffentlichkeit**

## **Die Präambel der Emotions Anonymous**

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen.

Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.

Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.

Wir besuchen die Meetings nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.

Jeder hilft jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

---

## Was ist EA?

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings treffen, um ihre emotionalen und seelischen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Die meisten von uns sind in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen.

In dieser Not haben sich Menschen zusammen gefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker (AA) ihre Probleme anzugehen.

Den aktuellen Bestellschein für EA-Literatur finden Sie unter:  
[www.EmotionsAnonymous.de](http://www.EmotionsAnonymous.de)

## Für wen könnte EA in Frage kommen?

Möglicherweise für jemanden, der häufig nervös ist oder unter Schlafstörungen, Spannungszuständen, Verdauungsproblemen oder Kopfweg leidet, zu viel, zu wenig oder ungesund isst oder Alkohol, Essen, Medikamente, Arbeit oder Fernsehen als Fluchtweg benutzt, leicht von alltäglichen Situationen geängstigt ist, mit Stimmungsschwankungen zu tun hat, grundlos traurig ist, leicht verletzbar, der sich nur schwer entscheiden kann oder dem die meisten Dinge gleichgültig sind, der sich schuldig fühlt, ohne dass ein Grund dafür vorliegt, sich ausgiebig mit sich selbst beschäftigt und sich nur schwer konzentrieren kann, keine Freude mehr empfindet, sich überflüssig vorkommt, meist müde ist, sich oft anders fühlt als andere, hilflos und allein, das Gefühl hat ‚alle sind gegen mich‘, dem nichts recht ist, was andere tun oder sagen, der gereizt ist oder verletzend gegenüber denen, die er liebt, der sich für einen Versager hält, schon öfter an Selbstmord gedacht, das Interesse an Dingen verloren hat, über die er sich früher gefreut hat, ohne Hoffnung ist, sein Leben könne jemals anders werden, ...

Es spielt keine Rolle was oder wie viel davon auf jemanden zutrifft, wenn der Betroffene erkennt, dass er darunter leidet. Wir von EA sind davon überzeugt, dass das Zwölf-Schritte-Programm jedem hilft, der Veränderungen wünscht.

## Die Entstehung der Emotions Anonymous

- 1964 Gründung durch Grover B., einem Mitglied der AA, Washington D.C., unter dem Namen "Neurotics Anonymous", kurz NA genannt.
- 1966 13. April: Gründung der ersten NA-Gruppe durch Marion F. in St. Paul.  
Nach und nach entstehen weitere NA-Gruppen. Gruppengründungen auch in anderen Ländern wie Kanada, Finnland, Dänemark, Israel, Brasilien, Uruguay und Indien.
- 1967/68 Erste deutsche NA-Meetings im St. Johannes-Hospital in Hagen-Boele, gegründet durch Walther L. Weitere Gruppengründungen in der Psychosomatischen Klinik in Gengenbach und in Offenburg. Walther L. arbeitet aktiv bei NA in USA mit.
- 1970 Während des 35-jährigen Jubiläums der AA in Miami wird das General Board of Trustees, der "Beirat Allgemeiner Dienste", gegründet. NA soll eine Struktur wie die AA erhalten, also ohne Vorstand, mit einem Allgemeinen Dienstbüro, bestehend aus "Dienenden", damit viele die Verantwortung für die Gemeinschaft teilen.
- 1970 Walther L. wird zur europäischen Kontaktperson der NA gewählt.
- 1971 kommt es zur Uneinigkeit innerhalb der NA. Daraufhin entschließt sich am 6. Juli die Gebietsgruppe Minnesota zur Trennung von NA und zur Gründung einer eigenen Gemeinschaft mit dem Namen: Emotions Anonymous (EA).  
AA erteilt EA die Erlaubnis, das Zwölf-Schritte-Programm und die Zwölf Traditionen zu verwenden.
- 1971 wird EA am 22. Juli in St. Paul als Verein eingetragen, und erhält dort den internationalen Sitz.
- 1971 Walther L. lädt die deutschen AN- (Anonyme Neurotiker) und NA-Gruppen ein, sich ebenfalls EA anzuschließen. Dies geschieht nach und nach, wobei auch 1971/72 noch einzelne Neugründungen unter den Namen AN/NA entstehen.
- 1971/72 Gründung weiterer deutscher EA-Gruppen in Düsseldorf, Berlin und anderen Orten - zum Teil noch unter der Bezeichnung NA oder AN.
- 1972 14. Oktober: Erstes Internationales EA-Jahrestreffen in St. Paul, Minnesota
- 1973 Im Laufe des Jahres wächst die Zahl der bekannten Gruppen in Deutschland auf 16.
- 1974 24. Mai: Zusammenschluss der deutschen Gruppen unter dem

- 
- Namen EA beim AA-Jahrestreffen in Essen
- 1974 Gründung der ersten EA-Gruppe in Basel (Schweiz)
- 1977 Juli: 1. EA-Botschaft aus Basel, Schweiz;  
es gibt bereits in 36 deutschen Städten EA-Gruppen.
- 1980 Verabschiedung der Satzung des Vereins am 7. Juni beim Jahrestreffen in Karlsruhe; danach Eintragung des Vereins Emotions Anonymous (EA) Interessengemeinschaft e.V. beim Amtsgericht Stuttgart
- 1982 10-jähriges Jubiläum der deutschen EA-Gruppengründung beim Jahrestreffen in Hamburg; Herausgabe des EA-Buches in deutscher Übersetzung von Heinz K.
- 1988 September: erstmalige Wahl der Kontaktperson zum EA-International-Service-Center in St. Paul (ISC) als "Trustee Region-16" (dieser Dienst wurde später durch den Dienst "ISC-Kontakt" ersetzt)
- 1991 gibt es weltweit ca. 1.200 EA-Gruppen, darunter ca. 300 Gruppen in Deutschland
- 1992 20-jähriges Jubiläum der deutschen EA-Gruppen beim Jahrestreffen in Düsseldorf
- 1993 Verlegung des Vereinssitzes nach Berlin
- 1996 25-jähriges Jubiläum der Internationalen EA;  
dieses internationale Treffen hat zum ersten Mal in Deutschland, Hamburg, stattgefunden.
- 1998 Überarbeitung der EA-Struktur und EA-Vereins-Satzung
- 2000/01 Einrichtung und Veröffentlichung des deutschen EA Internet-Auftritts unter [www.EmotionsAnonymous.de](http://www.EmotionsAnonymous.de)
- 2001 30-jähriges Jubiläum der Internationalen EA beim Jahrestreffen in Esslingen
- 2006 35-jähriges Jubiläum der Internationalen EA in Bloomington, Minnesota (ganz in der Nähe des ISC in St. Paul) und beim Treffen in Köln

## Die emotionale Erkrankung

Es ist manchmal schwer zu erkennen, wie gesund oder krank wir sind. Auf der Suche nach Selbstwert, und Identität haben wir uns möglicherweise Ziele gesetzt, die uns nicht entsprechen, oder wir finden den Weg nicht, sie zu erreichen.

Wir wollen keine Schwierigkeiten, haben aber dennoch ständig welche; oder wir wollen Freude, fühlen aber Schmerz. Wir wollen, dass jede Bemühung erfolgreich ist, aber wenn wir auf einem Gebiet versagen, lehnen wir nicht nur unsere Handlungen ab, sondern auch uns selbst. Wir werden ängstlich und versuchen andere zu beeindrucken, indem wir uns geben, wie wir nicht sind. Wir werden Experten im Manipulieren anderer und werden egozentrisch. Wir stellen fest, dass wir voller Groll gegen die Menschen und das Leben sind.

Vieles davon geschieht allmählich und wir merken vielleicht nicht einmal, dass es geschieht und unser Leben beeinflusst. Da Körper, Geist und Seele beim Menschen nicht zu trennen sind, beeinflussen unsere Gedanken, Einstellungen und Emotionen unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Die emotionale Erkrankung kann fortschreiten und chronisch werden. Wenn wir uns nicht mit ihr auseinandersetzen, tritt unter Umständen ein, was wir auf keinen Fall möchten: wir könnten körperlich erkranken, in eine psychiatrische Klinik (zwangs)eingewiesen werden oder gar Selbstmord begehen. Die emotionale Erkrankung kann uns also körperlich, seelisch und geistig verkümmern lassen.

Die emotionale Krankheit nimmt keine Rücksicht auf Intelligenz, Erziehung und Ausbildung, Wohlstand oder gesellschaftliche Stellung. Sie zieht nicht nur uns in Mitleidenschaft, sondern auch jene, die mit uns leben und uns lieben. Emotionale Erkrankung wird zur Familienkrankheit. Es ist schwierig ihr Ausmaß zu erkennen, solange wir emotional krank sind. Wenn wir die genannten Symptome bei uns feststellen, müssen wir also unsere Gedankenmuster ändern oder wir bleiben in der Krankheit stecken.

---

## **Die Hoffnung, die Emotions Anonymous zu bieten hat**

Wenn wir die Veränderungen sehen, die wir und andere mit Hilfe des Zwölf-Schritte-Programms der Emotions Anonymous machen, wird das Ausmaß unserer Krankheit erst sichtbar. Das Programm basiert auf dem Vertrauen in eine Macht, die größer ist als wir selbst und wirkt durch die Liebe und die Annahme in der Gruppe. Es zeigt uns den Weg, wie wir in unserem Denken und Fühlen nüchtern und gesund werden können und schenkt uns die Gelassenheit, auch mit noch ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern eine Selbsthilfegruppe, in der wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

So ist EA schon für Tausende von Menschen ein Weg zur emotionalen Gesundheit geworden.

## **Was sind Meetings?**

Als Meetings werden die regelmäßigen wöchentlichen Treffen der EA-Gruppen bezeichnet. Sie dauern etwa zwei Stunden. In einem Meeting kommen ausschließlich selbst Betroffene zusammen, um ehrlich und aufrichtig ihre persönlichen Erfahrungen mitteilen zu können. Wir hören zu aber wir fragen nicht. Wir erteilen keine Ratschläge in persönlichen Angelegenheiten, urteilen und kritisieren nicht. Wir glauben, dass wir voneinander lernen und hoffen von dem Gesagten etwas für uns brauchen zu können. Die Grundlage für unsere Genesung und somit der Leitfaden unserer Meetings bilden die wesentlichen Teile unseres Programms: Die Zwölf Vorgeschlagenen Schritte und die Zwölf Traditionen. Alles, was im Meeting gesagt wird, bleibt im Raum und wird nicht nach außen getragen.

Die Teilnahme eines Außenstehenden am Meeting ist nur nach vorheriger Ankündigung und im Einverständnis mit der Gruppe möglich.

Gelegentliche Informationsmeetings sind offen für alle Interessierte: Familienangehörige, Bekannte, Angehörige helfender Berufe und andere, die das Programm kennen lernen wollen. Wichtig ist dabei, dass die Sprecher nur ihre eigenen Erfahrungen mitteilen; keiner spricht für EA als Ganzes.

## **Hier einige persönliche Aussagen über EA**

- Wer selbst betroffen ist, versteht besser die Tücken und Hinterlisten, die in der Abhängigkeit versteckt sind und kann sie deshalb besser entdecken und unter Gleichgesinnten offen und ohne falsche Rücksichtnahme aussprechen.
- EA ist für mich ein besonderer Ort, wo ich mich zeigen kann wie ich bin, und wo ich frei sprechen kann über all meine Probleme in der Gewissheit, verstanden, nie kritisiert oder abgelehnt zu werden. Im Gegenteil, je mehr ich mich dem anderen öffne, desto mehr stelle ich ein Vertrauensklima her und desto mehr bekomme ich zurück. EA mit dem Programm ist ein Teil meines Lebens, und ich bin froh zur Gründung der ersten Gruppe in Frankreich beigetragen zu haben und demnächst anderen Menschen helfen zu können, die wie ich unter emotionalen Problemen leiden.
- Durch die Hilfe von EA lerne ich zu lieben, nicht nur die anderen, sondern ebenso mich selbst – und das fällt mir am schwersten. Meine Geschichte hat kein Ende. Sie ist ein nie endender Prozess von Lernen und Leben, von Hinfallen und wieder Aufstehen. Das Programm hat mich dem Leben zugewandt, und ich bin zutiefst dankbar dafür.
- In den letzten Jahren habe ich mich verändert: von einem Menschen, der sich völlig wertlos, hilflos, minderwertig und voller Beschwerden fühlte, in einen Menschen, der für sein Leben einen Sinn und einen Zweck gefunden hat, weit über das hinaus, was ich mir je hätte vorstellen können.
- Die EA-Meetings öffnen mir die Ohren. Ich kehre mich ab von dem Gerede um mich herum und fange an, wirklich zu hören – auf andere und auf mich selbst.

## **Noch einige Erläuterungen zur EA-Gemeinschaft**

Unsere Gemeinschaft wird vom Prinzip der Freiwilligkeit und Selbstverantwortlichkeit geprägt.

EA führt keine Mitgliederlisten und zeichnet keine Krankengeschichten auf. Alle, die in EA Hilfe suchen, sind willkommen. Für uns sind die Symptome und Hintergründe nicht das Wichtigste. Es interessiert uns nicht, was die einzelnen sind oder in der Vergangenheit getan haben.

Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung.

Wir vermitteln weder Wohnung noch Arbeit noch Sozialhilfe, noch gewähren wir finanzielle Unterstützung.



Wir laufen unseren Gruppenangehörigen weder nach noch kontrollieren wir sie.

Wir ersetzen weder ärztliche noch psychotherapeutische Behandlung; auch verfügen wir über keine entsprechenden Einrichtungen.

In einer Gruppe sind alle Mitglieder gleichermaßen mitverantwortlich für das, was in der Gruppe geschieht. Wir brauchen keine Autoritätspersonen, die als "Leiter" der Gruppe auftreten. Alle sind gleich wichtig.

EA erhält sich durch freiwillige Spenden. Bei der Spendensammlung im Anschluss an das Meeting kann jeder geben, was ihm richtig erscheint. Darüber hinaus gibt es keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge.

Jedes Gruppenmitglied kann nach einer gewissen Zeit der EA-Zugehörigkeit eine neue Gruppe gründen, wenn es bereit ist, die Traditionen, Gedanken und Grundsätze der EA zu befolgen und anzuerkennen, dass es das Programm selbst braucht.

Für die Dienste in der Gruppe oder für überregionale Dienste in der gesamten Gemeinschaft der EA werden erfahrene Freundinnen und Freunde gewählt.

## **Die zwölf Vorgeschlagenen Schritte**

1. Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht - größer als wir selbst - uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.
3. Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissensinventur gemacht.
5. Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen eingestanden.
6. Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.
8. Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.
9. Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.

10. Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.

## **Die Zwölf Traditionen**

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.

2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Leiter sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.

3. Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.

4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.

5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die EA-Botschaft jenen Menschen zu bringen, die noch an emotionalen Problemen leiden.

6. Eine EA-Gruppe sollte niemals irgend ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.

7. Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

8. Die Tätigkeit in EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

9. EA sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.

10. EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.

11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.

12. Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

## Konto

EA-Konto für Spenden und Literatur Nr.: 394 002-103  
Bei der Postbank Berlin, BLZ: 100 100 10  
IBAN: DE18 1001 0010 0394 0021 03 BIC: PBNKDEFF

## Auskünfte erteilt:

**EA-Kontaktstelle Deutschland**, Katzbachstraße 33, 10965 Berlin  
Tel. 030 / 786 79 84 (zeitweise Anrufbeantworter)

Internet: [www.EmotionsAnonymous.de](http://www.EmotionsAnonymous.de)  
E-mail: [Info@EmotionsAnonymous.de](mailto:Info@EmotionsAnonymous.de)

**EA-Kontaktstelle Schweiz**, Postfach 228, CH-4016 Basel  
Tel. 079 / 684 45 12 (zeitweise Anrufbeantworter)

Internet:  
[www.EmotionsAnonymous.de/Schweiz-de.html](http://www.EmotionsAnonymous.de/Schweiz-de.html)

## Emotions Anonymous International

Service Center, Post Office Box 4245  
Saint Paul, Minnesota 55104-0245

5. Auflage 2006

© Emotions Anonymous Interessengemeinschaft e.V.

Bestell-Nr. 008

Schutzgebühr 10 Stk. € 3,00

04-06-5000

Das EA-Logo kennzeichnet offizielle EA-Literatur oder genehmigte Veröffentlichungen, wie örtliche und überregionale Kontaktlisten, die EA-Botschaft und Einladungen zu EA-Treffen.

